Puasa

Apa yang dimaksud puasa?

Yaitu beribadah kepada Allah dengan jalan menahan dan mencegah diri dari makan, minum, berhubungan suami-istri, dan semua pembatal puasa lainnya, mulai dari terbitnya fajar (yang ditandai dengan adzan Subuh), hingga terbenamnya matahari (yang ditandai dengan adzan maghrib).

Allah mewajibkan puasa bulan Ramadhan, dan menjadikannya sebagai salah satu rukun Islam.

Kita juga dianjurkan berpuasa pada hari-hari lain yang utama.

Tujuan Puasa

Mewujudkan ketakwaan dengan jalan mencegah diri dalam waktu tertentu dari beberapa hal yang mubah, sebagai bentuk ibadah kepada Allah. Maka seseorang yang berpuasa itu harus meninggalkan makanannya, minumannya dan syahwatnya dalam rangka meraih ridha Allah.

Memperkuat keinginan dan tekad. Hal itu tampak ketika seorang muslim mampu mengalahkan syahwatnya dan berbagai keinginannya, serta mencegah diri dari hal-hal yang sebenarnya dibolehkan baginya di hari-hari lain. Dengan begitu, tekadnya akan menjadi kuat untuk mencegah diri dari hal-hal yang dilarang oleh Allah dalam setiap waktu.

Mengagungkan pengawasan Allah di dalam jiwa. Sebab, puasa adalah relasi antara Allah dan hamba-hamba-Nya. Seseorang bisa saja makan atau minum sembunyi-sembunyi. Namun ketika dia tidak melakukan hal itu dalam rangka meraih ridha Allah, maka hal itu merupakan latihan yang paling bagus dalam hal pengawasan dari Allah, baik di saat tersembunyi maupun terang-terangan.

Mengingatkan tentang nasib kaum papa dan yang membutuhkan. Mempraktikkan kondisi lapar dan haus secara nyata, akan mengingatkan kita pada saudara-saudara kita yang tidak punya makanan dan minuman. Dengan begitu, kita akan berupaya sungguh-sungguh memberi dan menolong mereka.

Keutamaan Puasa

Allah mengaitkan ganjaran pahala puasa kepada diri-Nya yang Mahasuci. Dan barangsiapa yang pahalanya dan ganjarannya berasal dari Allah yang Mahamulia, Mahaagung, Maha Pemberi lagi Maha Penyayang, maka sampaikanlah kabar gembira kepadanya berupa pahala yang telah Allah siapkan untuknya. Rasulullah ﷺ bersabda, *"Setiap amal anak cucu Adam itu bagi dirinya, kecuali puasa. Karena sesungguhnya itu untuk-Ku dan Akulah yang akan memberi balasan."* (HR Al-Bukhari, no. 1805 dan Muslim, no. 1151)

Barangsiapa yang berpuasa Ramadhan yang dilatari oleh keimanan kepada Allah, dan melaksanakan perintah-perintah-Nya sekaligus membenarkan apa yang telah dijelaskan berupa keutamaan puasa sekaligus mengharapkan pahala di sisi Allah, **maka dosa-dosanya yang telah lalu akan diampunkan.** *"Barangsiapa yang berpuasa pada bulan Ramadhan dengan dilatari oleh keimanan dan pengharapan atas pahala dari Allah, maka diampunkan dosa-dosanya yang terdahulu."* (HR. Al-Bukhari, no. 1910 dan 760)

Orang yang berpuasa merasakan kegembiraan berupa ganjaran dan nikmat ketika bertemu dengan Allah, tersebab puasanya. Rasulullah ﷺ bersabda, *"Orang yang berpuasa itu mendapatkan dua kegembiraan: kegembiraan ketika berbuka dan kegembiraan ketika bertemu dengan Tuhannya."* (HR. Al-Bukhari, no. 1805 dan Muslim, no. 1151)

Di dalam surga terdapat satu pintu yang disebut Ar-Rayyan, dimana tidak ada yang masuk melalui itu kecuali orang-orang yang berpuasa. Rasulullah ﷺ bersabda, *"Sesungguhnya di dalam surga, terdapat sebuah pintu yang disebut dengan Ar-Rayyan, dimana orang-orang yang berpuasa masuk melalui itu pada hari Kiamat. Tidak ada orang selain mereka yang masuk melalui pintu itu."* (HR. Al-Bukhari, no. 1797 dan Muslim, no. 1152)

Yang boleh tidak berpuasa dan pembatal-pembatal puasa

Orang-orang yang mendapat keringanan dalam puasa Ramadhan

Orang sakit yang jika ia berpuasa maka itu akan membahayakannya, maka dia boleh berbuka dan menggantinya setelah Ramadhan.

Orang yang tidak mampu ber-puasa karena tua atau menderita penyakit yang tidak diperkirakan kesembuhannya, maka boleh baginya berbuka dan harus memberi makan setiap hari satu orang fakir miskin dengan seukuran satu kilo setengah dari makanan pokok di negeri itu.

Musafir yang tengah menempuh perjalanan atau bermukim sementara, maka ia boleh berbuka dan menggantinya setelah Ramadhan.

Wanita haid dan nifas maka puasa diharamkan atasnya dan tidak sah jika keduanya berpuasa. Keduanya harus mengganti puasanya setelah Ramadhan.

Wanita yang hamil dan menyusui jika dikhawatirkan akan membahayakan dirinya atau anaknya, maka keduanya berbuka dan mengganti puasa hari itu.

Pembatal-pembatal puasa

Makan dan minum

Allah *Ta'ala* berfirman: *"Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam."* (QS. Al-Baqarah: 187)

Adapun yang makan dan minum karena lupa, maka puasanya tetap sah dan ia tidak berdosa. Rasulullah ﷺ bersabda, *"Barangsiapa yang lupa, padahal dia berpuasa, lalu dia makan atau minum, maka hendaknya ia menyempurnakan puasanya karena sesungguhnya Allah yang memberinya makan dan minum."* (HR Al-Bukhari, no. 1831 dan Muslim, no. 1155)

Yang termasuk dalam makna makan dan minum adalah suntik infus dan transfusi darah yang masuk ke dalam tubuh untuk mencukupi kekurangan garam dan gizi, maka ia sama fungsinya dengan makanan dan minuman, maka sama hukumnya. Demikian pula merokok dengan segala macam bentuknya dimana ia membatalkan puasa. Karena merokok itu sama dengan memasukkan racun ke dalam tubuh dengan cara menghirup asap.

Adapun suntik pengobatan, bukan untuk infus makanan, maka itu tidak membatalkan puasa.

Jima' atau berhubu-ngan suami istri

Baik ia mengeluarkan sperma atau tidak. Demikian pula jika mengeluarkan mani itu atas dasar keinginannya menggauli istri, atau onani, dan sejenisnya.

Adapun keluar mani ketika tidur, maka hal itu tidak membatalkan puasa.

Keluarnya darah haid dan nifas

Ketika terdapat darah haid atau nifas pada pengujung hari, maka perempuan itu dalam kondisi berbuka. Atau perempuan itu dalam kondisi haid, lalu ia suci setelah terbitnya fajar, maka tidak sah puasanya pada hari itu.

Adapun darah yang keluar dari perempuan karena penyakit, dimana ia bukan darah haid yang biasanya keluar pada hari-hari tertentu dalam satu bulan, dan bukan pula darah nifas yang keluar setelah melahirkan, maka hal itu tidak menghalangi untuk puasa.

Muntah dengan sengaja

Maka barangsiapa yang berusaha untuk muntah dengan tindakannya sendiri, hingga keluar dari mulutnya, maka berarti ia telah berbuka.

Adapun orang yang muntah dengan tidak sengaja, maka hal itu tidak mengapa. Rasulullah ﷺ bersabda, *"Barangsiapa yang terdorong atau terpaksa untuk muntah, dimana itu bukan keinginannya, lalu ia dalam keadaan berpuasa, maka tidak wajib atasnya qadha (mengganti puasa). Dan orang yang berupaya untuk muntah, maka ia harus menggantinya."* (HR. Tirmidzi, no. 720 dan Abu Dawud, no. 2380)

Puasa
dalam syariat umat-umat terdahulu

Allah telah mensyariatkan puasa atas umat-umat sebelumnya, meski dengan jalan yang berbeda-beda, dari segi waktu puasa dan lamanya, dan apa yang dicegah dari orang yang berpuasa itu. Tapi tujuannya satu, yaitu beribadah kepada Allah dan mewujudkan ketakwaan kepada-Nya. Allah telah menyebutkan kepada kita perkataan Isa *alaihissalam* ketika beliau berada dalam buaian kepada ibunya, Maryam: *Jika ada yang orang yang berkata kepadamu, maka isyaratkanlah mereka kepadaku, bahwa aku telah bernadzar kepada Allah untuk berpuasa bicara.*

Visi	Panduan Praktis Muslim
Art Director	Hasan Baharun
Desain	Modern Guide Company